

## Sonne, Solarien, Gesundheit: Zum richtigen Umgang mit den lebensnotwendigen Strahlen

### Moderne Solarien weisen sonnenähnliches Strahlenspektrum auf und fördern Bildung des lebenswichtigen Vitamin D – Experten belegen Bedeutung regelmäßiger Sonnenbestrahlung

Widersprüchliche Expertenmeinungen sorgten in der Vergangenheit für Unsicherheit bei den Konsumenten: Wie viel Sonne braucht der Mensch, um gesund zu bleiben? Sind Solarien ein vernünftiger Ersatz? Fragen, auf die die Wissenschaft eindeutige Antworten kennt: Die Haut produziert durch UV-B-Strahlung das lebenswichtige Vitamin D. Weil Solarien neben UV-A- auch einen UV-B-Strahlungsanteil enthalten, stellen sie eine sichere Alternative zur natürlichen Sonne dar.

"Die Sonne ist keine tödliche Naturgewalt, sondern eine lebensnotwendige Ressource für den Menschen, mit der er jedoch korrekt umgehen muss", sagt Univ.-Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Nuklear-, Ernährungs- und Präventionsmediziner am Donnerstag in Wien. "Das gilt auch für Solarien, wenn sie ein ähnliches Verhältnis von UV-A- zu UV-B-Strahlen liefern, wie es die Sonne bei uns im Sommer zur Mittagszeit anbietet", weiß em. o. Univ.-Prof. Dr. med. Hartmut Glossmann, Pharmakologe und Vitamin-D-Experte. Dennoch herrscht in der Öffentlichkeit große Verunsicherung in Bezug auf den Umgang mit Sonne und Solarien vor. Das beginnt, so die Experten, bereits beim Grundverständnis der Haut.

#### **Studien belegen: Vitamin D stärkt Knochen und beugt Krebserkrankungen vor**

"Die Haut ist außerordentlich regenerationsfähig und produziert als endokrines Organ die Vorstufe des wichtigen Hormons Vitamin D. Diese Fähigkeit muss genutzt werden, da der Mensch sonst krank wird", so Spitz. Mittlerweile bestätigen zahlreiche Studien, dass Vitamin D nicht nur die Knochen stärkt, sondern zahlreichen Krebserkrankungen vorbeugt. Dennoch werden Sonne und Solarien immer wieder in Zusammenhang mit Hautkrebs gebracht. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen jedoch: "Für die Tumorentstehung kann kein isolierter DNA-Schaden verantwortlich sein. Vielmehr handelt es sich um eine Problematik der komplexen Steuerung des Stoffwechsels im Körper, an der auch unser Immunsystem beteiligt ist. Daher sollten wir auch bei der Entstehung von Hautkrebs nicht das Organ Haut isoliert betrachten, sondern das Geschehen im gesamten Körper miteinbeziehen. So haben z. B. nicht nur die Sonnenexposition und der Vitamin D-Spiegel im Körper, sondern auch die Ernährung Einfluss auf das Tumorgeschehen", erklärt Spitz.

## **Sonne in den Wintermonaten reicht nicht aus**

In vielen europäischen Ländern ist die Strahlungsintensität der Sonne in den Wintermonaten nicht ausreichend, um genügend Vitamin D in der Haut zu produzieren. "Im ‚Vitamin D Winter‘ von Oktober bis Ende März erreicht uns zu wenig UV-B-Strahlung. Lediglich in großen Höhen von ca. 3.000 bis 5.000 Höhenmetern und bei wolkenlosem Himmel ist der UV-B-Anteil auch im Winter für die Vitamin-D-Bildung noch ausreichend", so Glossmann. Der Körper kann zwar im Sommer Vorräte bilden und die Vitamin-D-Speicher auffüllen, dies reiche aber aufgrund veränderter Lebensbedingungen meist nicht aus. "Weniger Aufenthalt im Freien, Schminkprodukte mit Sonnenschutzfaktor oder ein Leben mit Feinstaub, Stickoxid oder Ozon sind die wichtigsten Ursachen für den UV-B-Mangel", erklärt der Wissenschaftler.

## **Sonnenbestrahlung: Mäßig, aber regelmäßig**

Wie kann man vernünftig mit der Sonne umgehen, um gesund zu bleiben? "Sinnvoll ist eine regelmäßige, jedoch mäßige Sonnenexposition. Damit wird nicht nur ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel erreicht, sondern auch eine Anpassung der Haut an die Sonnenstrahlen. Ist dies nicht möglich, kann als Ersatz für beide Ziele das Solarium genutzt werden", betont Spitz.

## **Solarien – die sichere Alternative zur Sonne**

Dank modernster Sonnengeräte ist es heute möglich, das Strahlenspektrum der natürlichen Sonne bestmöglich zu ersetzen. Neben UV-A enthalten Solarien seit vielen Jahren einen entsprechenden UV-B-Strahlungsanteil und aktivieren damit den körpereigenen Lichtschutz der Haut. "Allerdings filtern Solarien die Strahlen aus dem hochenergetischen UV-B-Bereich stärker heraus und belassen sie auf einem vernünftigen und dennoch wirkungsvollen Maß. Hinzu kommt, dass in Solarien – im Gegensatz zur Natur – die Bestrahlungsstärke und das Emissionsverhältnis konstant und auf den Hauttyp sowie den Vorbräunungsgrad individuell abstimmbare sind", erklärt Harald Slauschek, Berufsgruppensprecher der Solarien in der Wirtschaftskammer Österreich (WKÖ).

## **Geprüfte Sicherheit unter der Sonnenbank**

Moderne Solarien führender Hersteller erkennt man am TÜV GS-Zeichen, das für geprüfte Sicherheit steht. Für Sicherheit sorgt zudem der maximale Output an UV-Bestrahlungsstärke von 0,3 W/m<sup>2</sup>. "Selbst mit diesem Maximal-Output sind Besonnungsgeräte nicht stärker als die natürliche Mittagssonne im Juli in Mitteleuropa", so Slauschek. Wichtig für die Konsumenten sei es, beim Solariumbesuch auf das TÜV GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit zu achten, so Slauschek. Zudem sollten ein bis zwei Pausentage zwischen den Sonnenbädern eingelegt werden. Pro Jahr sollte man sich nicht öfter als 30-mal im Solarium sonnen lassen. (ES)

## **Rückfragen:**

Fachverband Freizeit – und Sportbetriebe

Mag. Matthias Koch

Telefon: +43 (0)5 90 900 3565

Fax: +43 (0)5 90 900